

# 佳節火鍋慶團圓～ 健康快樂吃過年

林口長庚營養治療科營養師 黃雋



**忙** 碌了一年，新年連假終將來臨，不知道今年大家都準備什麼好菜迎接圍爐時刻呢？說到圍爐，最不可或缺的佳餚就是「火鍋」了！但是，在溫馨、愉悅的團圓氣氛中，可能會忽略了火鍋中暗藏的危機，而在不知不覺下攝取過多的熱量、油脂、鈉量等，導致健康亮紅燈。因此，今天就來跟大家分享幾個健康吃火鍋的小技巧，讓您同時心裡享受，身體也享瘦！

## 一、均衡飲食、拿捏分量

要怎麼吃？要吃多少才能均衡又健康呢？建議可以採用美國農業部所推出的「健康餐盤」為飲食原則。「健康餐盤」將餐盤分為四個區塊，以一個圓形的餐盒為例，您可依下列比例選擇食物，1/4 盤為全穀根莖類，1/4 盤為優質蛋白質，另 1/2 盤為新鮮蔬菜及水果，其中蔬菜佔 2/3，水果佔 1/3。

另外，過年期間也可能因為大吃大喝而造成腸胃不適，因此建議您「細嚼慢嚥八分飽，體重管理沒煩惱」！研究顯示，與正常體重者相比，肥胖者的進食速度較快，且咀嚼次數較少。另一項研究更指出，生理對飽足感的回饋機制至少需在進食後 20 分鐘才會啟動，且這個現象不會受到進食量影響，所以，如果進食速度較快，可能在有飽足感之前就已攝取過多的熱量，因而導致肥胖的發生。

## 二、聰明選湯底

湯底是火鍋的靈魂人物，該怎麼選擇湯底呢？建議您優先選擇清湯湯底，例如昆布鍋、檸檬香茅鍋、香草鍋，其次可選擇蕃茄鍋、藥膳養生鍋、豬骨鍋、泡菜鍋、味噌鍋，最後是麻辣鍋、咖哩鍋、起司牛奶鍋、羊肉爐、砂鍋（沙茶）魚頭鍋、薑母鴨。值得注意的

是，市面上許多火鍋湯湯底都是以豬骨或雞湯塊熬煮而成，因此建議烹煮前先將浮油撈掉，以降低油脂及熱量的攝取。而市售火鍋湯的平均含鈉量約 250 1300 毫克，根據衛生福利部建議，每日鈉總攝取量不宜超過 2400 毫克（約 6 公克鹽），因此若使用醃製泡菜或酸菜為食材，則很容易造成鈉攝取過量。此外，火鍋湯經久煮後，所含的普林量也高，因此為了健康，火鍋湯底淺嚐即可。

### 三、天然食物少加工

#### 全穀根莖類

因為南瓜、玉米、地瓜、芋頭及未精緻的全穀類（如糙米飯、五穀米等）中所含的膳食纖維較為豐富，因此建議用來取代油脂含量較高的王子麵、雞絲麵等。另外需要注意的是，雖然一把冬粉的熱量僅約半碗飯的熱量（約 140 大卡），但在火鍋中烹煮時，無形中吸收了許多湯汁及油脂，若再拌入沙茶醬、豆瓣醬、花生粉等，熱量立刻爆表。而對於食量較大者，也可選擇熱量低且具有飽足感的蒟蒻麵。

#### 豆魚肉蛋類

肉類選擇以新鮮的低、中脂肉為主，例如以去皮雞胸肉、雞腿肉、牛腱、肩胛里肌、菲力、牛肚取代霜降、梅花肉、培根肉片等油花含量較高的肉類；海鮮部分建議以魚肉取代魚肚、魚漿製品，另外也可適量的攝取蝦、蟹、貝殼類。許多人覺得海鮮的膽固醇很高，因此敬而遠之，其實食物中飽和脂

肪酸的含量對血膽固醇的影響大於食物膽固醇含量對血中膽固醇的影響，因此以升膽固醇指數來判斷食物對血膽固醇的影響更為客觀，當升膽固醇指數越低，表示越不會影響血膽固醇；而大部分的海鮮升膽固醇指數也比豬肉、牛肉低，魚類升膽固醇指數為 3.2 14.41，蚵、蛤、干貝為 5.6 9.0，蝦、龍蝦為 7.9，海參為 0，豬瘦肉為 13.3，牛肉則為 18。所以攝取海鮮時，只要將大部分膽固醇都集中的頭部、卵類、蟹膏及內臟都去除，海鮮是您非常好的選擇。

#### 蔬菜類

綠色葉菜類、各式菇類、筍類、黑木耳、紅、白蘿蔔、海帶等都具有高纖維低熱量的特色（每 100 公克生重僅 25 大卡），不僅可以增加飽足感，更可以促進腸胃蠕動，預防便秘的發生。此外，蔬菜內含有多種植化素，而植化素具有抗氧化的效果，可清理體內的自由基，達到抗癌的目的。

#### 火鍋料

餃類、丸子等加工品中的油脂量較高，且含有許多人工添加物，如磷酸鹽、修飾澱粉、化學合成色素、防腐劑等，若真的想品嚐，應慎選種類，同份量的鱈魚丸所含的油脂較貢丸、福州丸低，花枝餃的油脂較燕餃、魚餃低，而相較之下，雖然魚板及蟹味棒的熱量及油脂都較少，但因製作過程中仍含有許多前面提到的人工添加物，因此仍建議少攝取。另外，像油條因經過油炸，所以油脂含量也較高，而滷大腸頭、鴨

血、鵝鵝蛋等所含的膽固醇也較高，因此都需特別注意。

#### 四、美味低卡搭醬料

吃火鍋怎麼可以忘記重要的配角醬料呢，但市售醬料通常都是高脂肪、高鈉、高熱量，僅僅是兩湯匙沙茶醬加上半湯匙的醬油，就含有 350 大卡，含鈉量更高達 1000 毫克，您說可怕不可怕！建議您可以蔥、薑、蒜、檸檬汁、蘿蔔泥、白醋、洋蔥、九層塔、香菜、孜然粉、辣椒、薄鹽醬油等取代豆腐乳、沙茶醬、芝麻醬、花生醬、辣油、麻油、豆瓣醬，若您覺得不夠創意，可自製果醋醬、雙果和風醬（材料包含百香果、奇異果、薄鹽醬油，並依個人喜好加入少許水果醋、水、蒜泥等）或是蜜汁堅果醬（材料包含無調味的堅果、少量蜂蜜、檸檬及開水）。

#### 五、進食順序好講究

若您有喝湯的習慣，建議您在剛開鍋時，將浮油撈起後，立即淺嚐湯頭，

如此就能減少攝取許多的油脂及普林。下鍋時，建議先加入新鮮蔬菜、玉米等以增加湯頭鮮甜度，接著，您可以放入其他的五穀根莖類、瘦肉、海鮮及豆製品，過程中，可以搭配白開水，或是無糖綠茶，不僅可以解膩，也可促進身體代謝。想必吃到這裡，您已有一定的飽足感，最後，如果真的忍不住，就吃個兩口鴨血或火鍋料過癮吧，記住「淺嚐」就好。飯後可攝取 1 份新鮮水果（約女生拳頭大或飯碗八分滿）以幫助消化，而甜點部分，建議以低糖銀耳湯、愛玉湯取代蛋糕及冰淇淋。

最後提醒大家，在大魚大肉之餘也要多活動，若有任何關於飲食、運動或體重控制的問題，也可以撥打國民健康署設置之免費市話健康體重管理諮詢專線「0800-367-100（瘦落去、要動動）」或網路電話（網址 [http://210.59.250.202/HPA\\_WebCall/](http://210.59.250.202/HPA_WebCall/)）或 LINE 網路通話（搜尋 ID：0800367100）。祝大家新年快樂，過年健康不打烊！🍀

